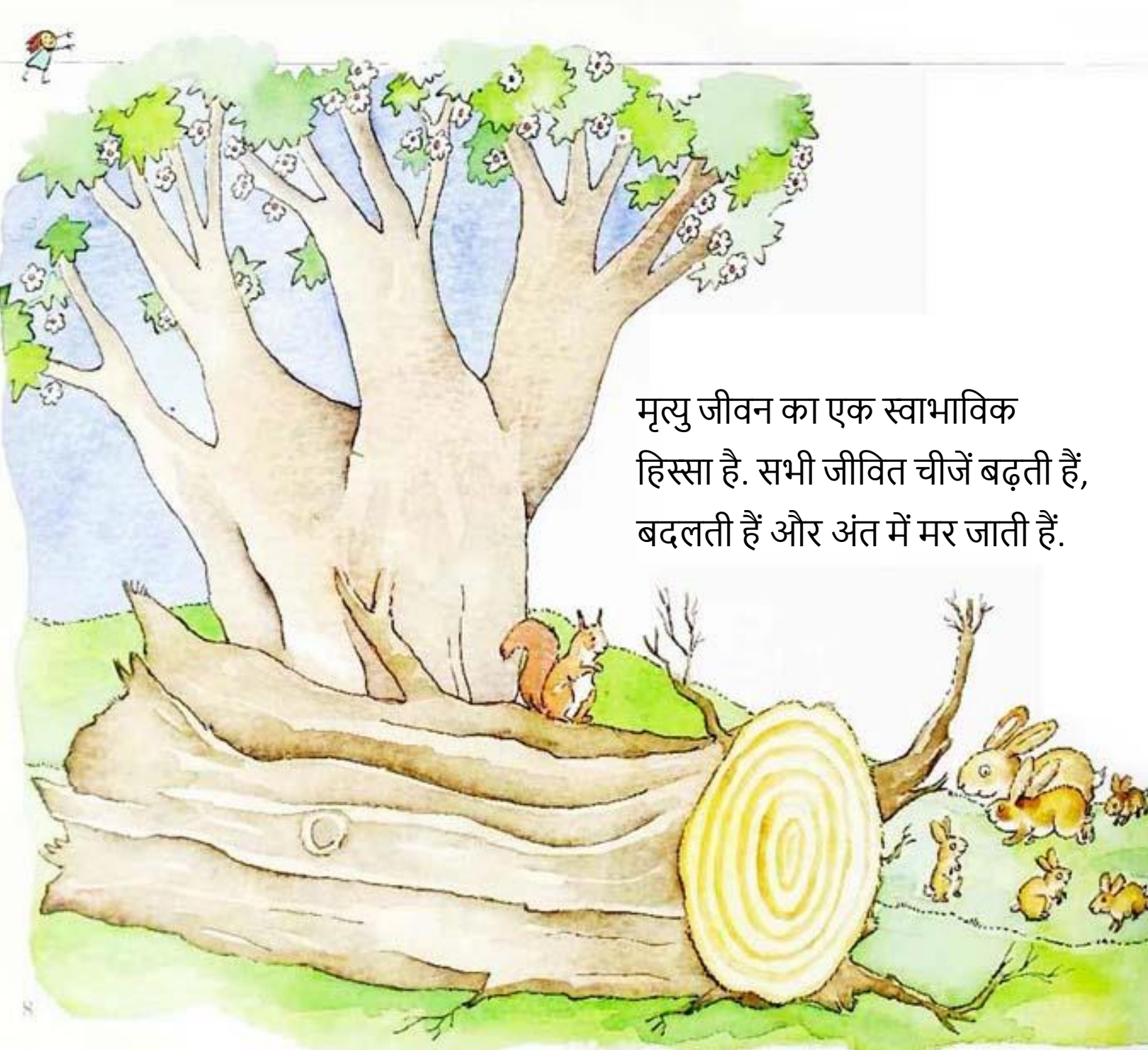
मौत पर एक नजर

पैट थॉमस

मौत पर एक नजर

पैट थॉमस

हर दिन कोई न कोई पैदा होता है...

और हर दिन कोई न कोई मरता है.

मृत्यु जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है. सभी जीवित चीजें बढ़ती हैं, बदलती हैं और अंत में मर जाती हैं.

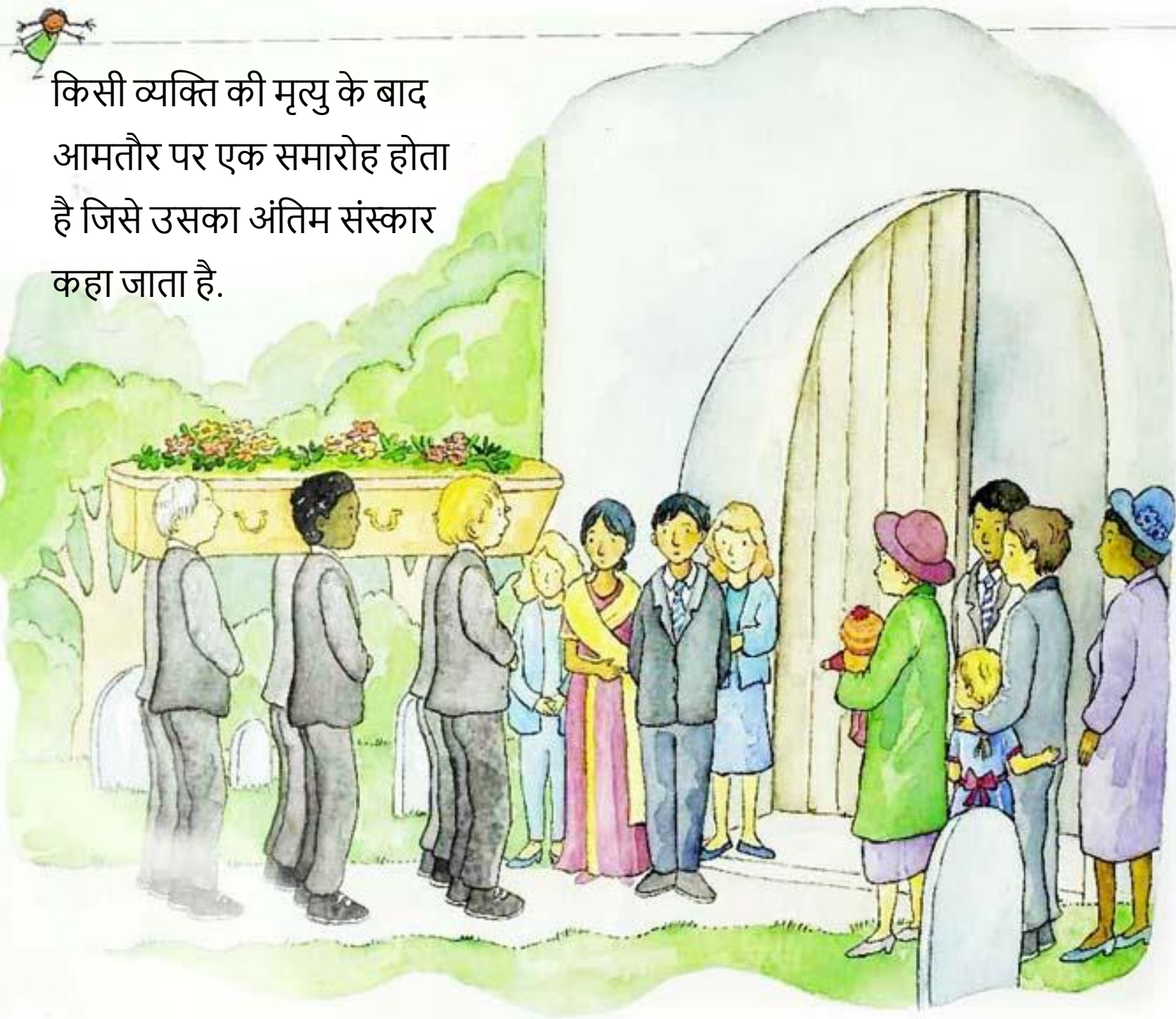
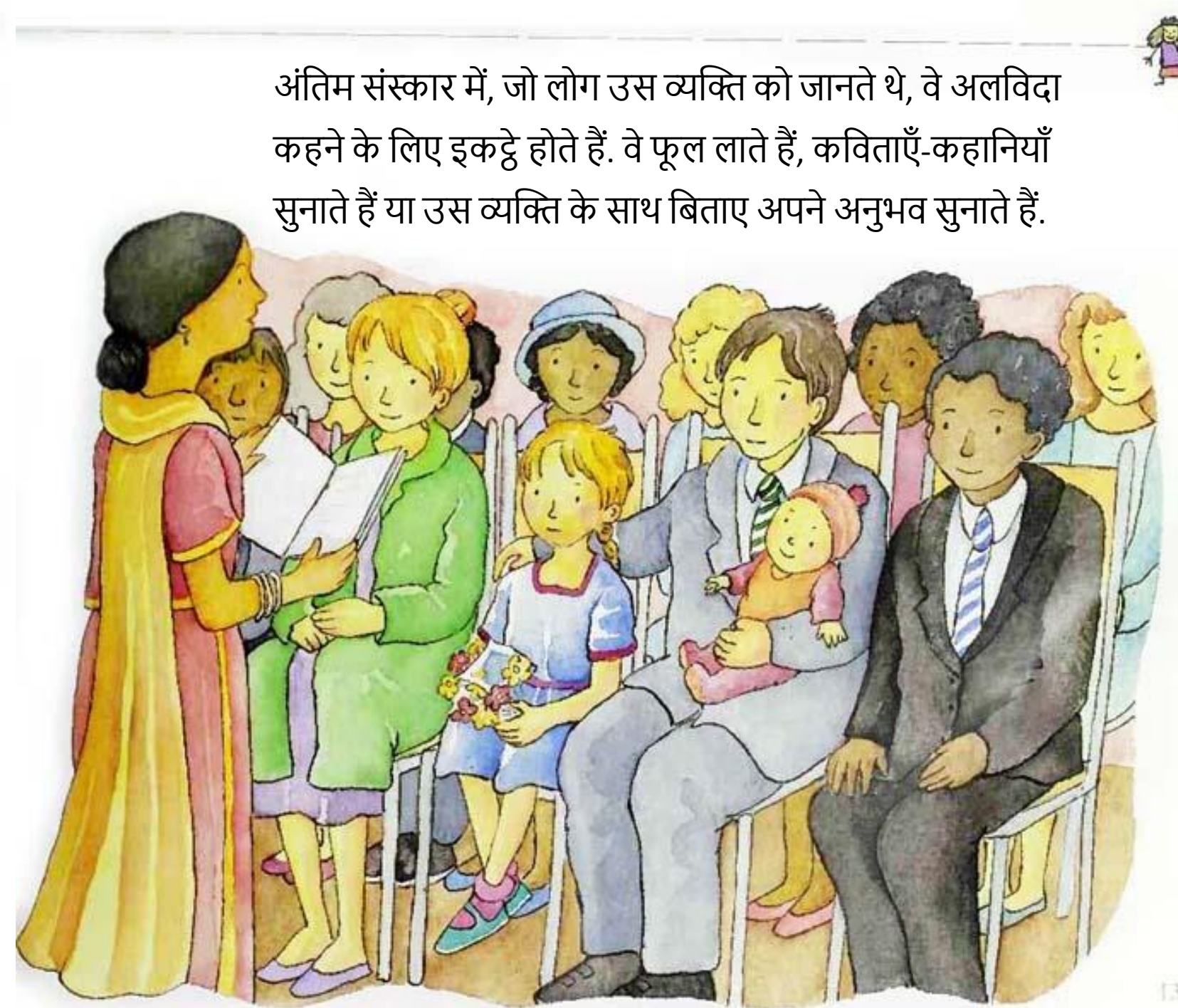
जब कोई मरता है तो उसका शरीर काम करना बंद कर देता है. वो सांस लेना बंद कर देता है और उसका दिल धड़कना बंद हो जाता है. वो अब न तो सोच सकता है और न ही कुछ महसूस कर सकता है. वो अब न खाना खाता है और न ही सोता है.

किताबों और फिल्मों में आमतौर पर बुरे लोग ही मरते हैं. लेकिन असली जिंदगी में अच्छे लोग भी मरते हैं.

लोग अलग-अलग कारणों से मरते हैं. कुछ लोग बूढ़े होने के कारण मरते हैं. कुछ लोग किसी बीमारी से मरते हैं. कुछ लोग किसी दुर्घटना या अन्य किसी दुखद आपदा से मरते हैं.

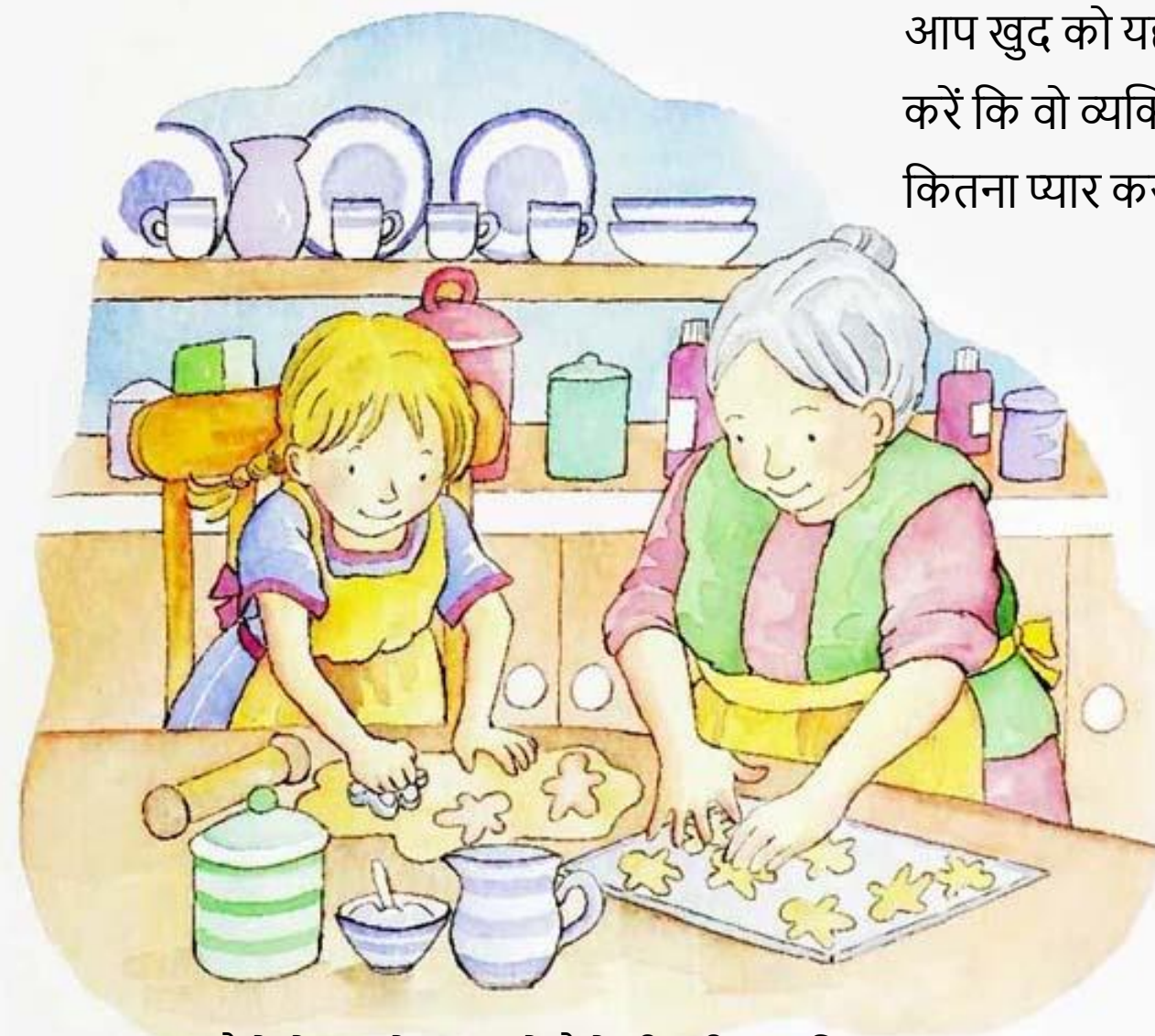
आपका क्या अनुभव है?

क्या आपका कोई परिचित मरा है?

उसकी मृत्यु कैसे हुई?

किसी व्यक्ति की मृत्यु के बाद आमतौर पर एक समारोह होता है जिसे उसका अंतिम संस्कार कहा जाता है.

अंतिम संस्कार में, जो लोग उस व्यक्ति को जानते थे, वे अलविदा कहने के लिए इकट्ठे होते हैं. वे फूल लाते हैं, कविताएँ-कहानियाँ सुनाते हैं या उस व्यक्ति के साथ बिताए अपने अनुभव सुनाते हैं.

आप जिसे बहुत प्यार करते हैं उसे
अलविदा कहना अक्सर मुश्किल
होता है. उसकी बहुत याद आना
एक स्वाभाविक बात है.

जब किसी की मृत्यु अचानक हो जाती है,
तो आप उन चीजों के बारे में सोचते हैं जो
आप मृत व्यक्ति से कहना चाहते थे, या
जो आपको उससे नहीं कहनी चाहिए थीं.

शायद आप उसके साथ बेहतर व्यवहार कर सकते
थे या उसकी अधिक मदद कर सकते थे. लेकिन
आपके व्यवहार से उस व्यक्ति की मृत्यु नहीं हुई.

आप खुद को यह याद दिलायें
करें कि वो व्यक्ति आपसे
कितना प्यार करता था.

आप जैसे थे उसने आपको वैसे ही स्वीकार किया.

आपने जो कहा या करा उससे उसे इतना फर्क नहीं पड़ा होगा.

जब कोई प्रिय व्यक्ति मरता है तो आपको लगेगा जैसे आपका दिल टूट गया हो. ऐसा लग सकता है कि आपके शरीर का कोई अंग गायब हो गया हो.

इन भावनाओं को दूर होने में लंबा समय लग सकता है. पहले की तरह हंसमुख होने से पहले आप कई दुखद भावनाओं को महसूस कर सकते हैं.

आपका क्या अनुभव है?

किसी के मरने के बाद उदास होना, गुस्सा होना, दोषी, भयभीत और खुश होना भी सामान्य बात है.

आपने क्या महसूस किया?

अन्य लोगों को आपसे बात करने में कठिनाई हो सकती है. ऐसा नहीं कि वे आपकी परवाह नहीं करते, बल्कि इसलिए कि उन्हें यह नहीं पता कि आपकी मदद करने के लिए वे क्या करें या कहें.

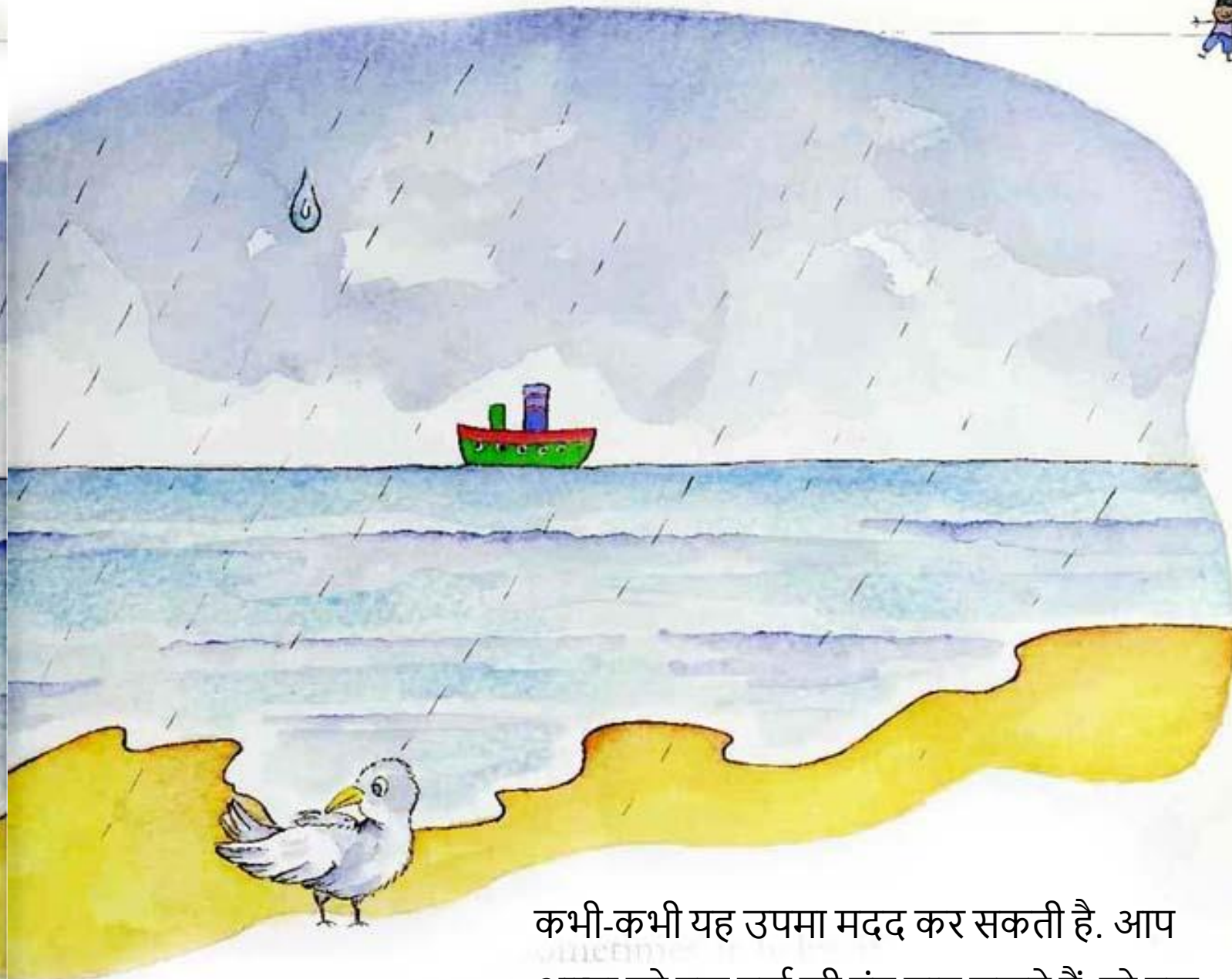
जब आपका कोई प्रिय व्यक्ति मरता है, तो आपके लिए पहले की तरह सामान्य कार्य करना भी कठिन हो सकता है. हो सकता है कि आपका दोस्तों से मिलने या, पार्टियों में शामिल होने का मन न करे. आप बहुत अकेलापन भी महसूस कर सकते हैं.

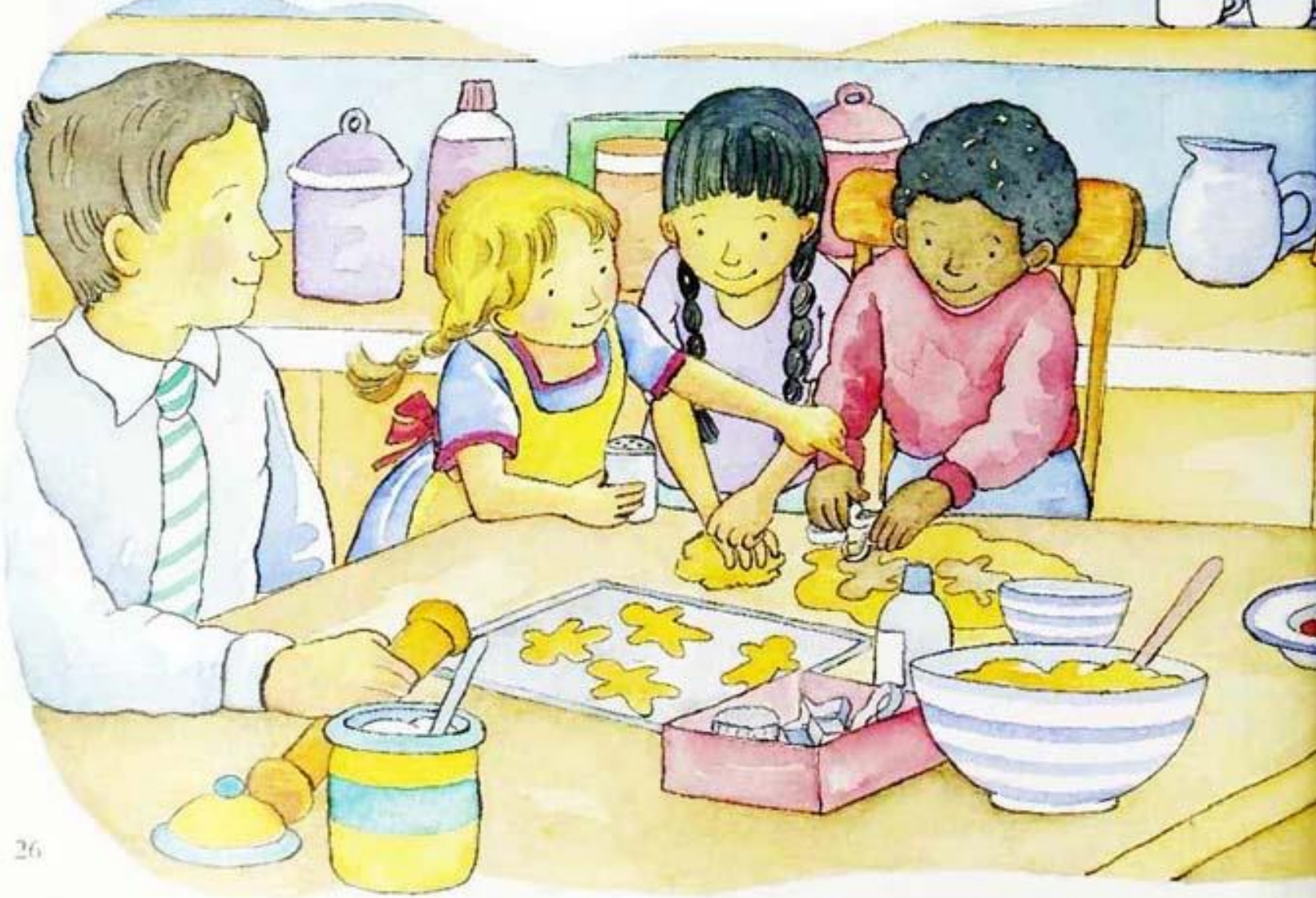
आपका क्या अनुभव है?

क्या ऐसा कोई ऐसा व्यक्ति है जिसके साथ आप अपना दुःख बांट सकते हैं? आप किन बातों से बेहतर महसूस करेंगे?

हम मृत्यु के बारे में बहुत कुछ नहीं जानते हैं. किसी व्यक्ति की मृत्यु के बाद क्या होता है, इसके बारे में हर संस्कृति की अलग-अलग मान्यताएं हैं.

लेकिन अधिकांश संस्कृतियों में कुछ सामान्य मान्यतायें भी होती हैं. बहुत से धर्म मानते हैं कि जब कोई व्यक्ति मरता है तो उसकी आत्मा, अन्य मृत लोगों की आत्माओं में शामिल होने के एक लंबी यात्रा करती है.

इस विचार को समझना आसान नहीं है.

कभी-कभी यह उपमा मदद कर सकती है. आप आत्मा को एक वर्षा की बूंद मान सकते हैं, जो एक महान बड़े महासागर में जाकर मिलती है.

किसी प्रिय व्यक्ति के मरने के बाद भी जीवन चलता रहता है. आपने उस व्यक्ति से जो कुछ सीखा है वो आपके अंदर रहता है और वो आपका एक हिस्सा बन जाता है.

जैसे-जैसे समय बीतेगा आपको एहसास होगा कि कोई भी पूरी तरह से मरता नहीं है. क्योंकि जिसे आप प्यार करते हैं आप उसे आप याद भी कर सकते हैं.

समाप्त